

GRAVID? KEND KEMIEN

Rådene i folderen er udarbejdet af
Miljøstyrelsen, Fødevarestyrelsen, Sundhedsstyrelsen,
Lægemiddelstyrelsen og Arbejdstilsynet.

Få lærerige tips

til mindre kemi i hverdagen fra Miljøstyrelsen
på facebook.dk/hverdagskemi

7 RÅD TIL DIG DER ER GRAVID
ELLER ØNSKER AT BLIVE DET



LÆS MERE OM, HVAD DER
GÆLDER FOR GRAVIDE PÅ ARBEJDE
PÅ [MST.DK/GRAVID](https://mst.dk/gravid)



Miljø- og
Fødevareministeriet
Miljøstyrelsen

mst.dk/gravid



Miljø- og
Fødevareministeriet
Miljøstyrelsen

7 råd til dig der er gravid eller ønsker at blive det

Først og fremmest tillykke, hvis du er gravid. Og selv hvis du ikke er, men prøver at blive det, kan det godt betale sig at læse med, hvis du ønsker en hverdag med god kemi.

Tungmetaller, allergener og mistænkte hormonforstyrrende stoffer er en del af vores hverdag. Kemikalier findes i alt fra mobiltelefoner til kødpålæg, og vi kan ikke leve uden kemikalierne, fordi de har en funktion, som vi nødtigt vil undvære.

Som gravid vil du føle et ekstra ansvar, fordi du skal passe godt på dit ufødte barn. Barnet i din mave er særligt følsomt over for kemikalier, fx i forhold til udviklingen af organer og nervesystemet.

Nedenfor ser du de vigtigste råd til gravide i deres kortest mulige form. Til højre uddyber vi rådene og fortæller, hvorfor de er vigtige for dig og dit kommende barn.

Hvis du vil vide endnu mere om kemien i din hverdag, og hvordan du beskytter dit barn, kan du gå ind på mst.dk/gravid.

UNDGÅ TOBAKSRØG
DRIK IKKE ALKOHOL
GØR RENT & LUFT UD
KØB MILJØMÆRKET
MINIMÉR KEMIKALEKONTAKT
SPIS VARIERET
MINIMÉR MEDICININDTAGET

- | | | |
|----|---|--|
| 1. | Undlad at ryge og undgå andres tobaksrøg. | Tobaksrøg indeholder tusindvis af forskellige stoffer, og mange af dem kan skade dit barn. Undgå røg og bed andre om at slukke deres cigaret eller om at gå udenfor. |
| 2. | Drik ikke alkohol, når du er gravid. Prøver du at blive gravid – undgå alkohol for en sikkerheds skyld. | Alkohol giver en øget risiko for abort og for skader på barnet gennem hele graviditeten. Dit barn får samme promille som dig, men har langt sværere ved at nedbryde alkoholen og er derfor påvirket i meget længere tid. Derfor bør du helt undgå alkohol, når du er gravid. Prøver du at blive gravid – undgå alkohol for en sikkerheds skyld. |
| 3. | Gør rent og støv af en gang om ugen og luft grundigt ud to gange dagligt. | Kemikalier binder sig til støvet, og herfra kan de optages i kroppen og nå frem til dit barn via moderkagen. Derfor er det en god idé at støvsuge og tørre støv af mindst én gang om ugen, så noget af kemien fjernes. Det er også godt at lufte ud med gennemtræk et par gange om dagen. Og blot 5 minutters udluftning inden sengetid giver et sundere indeklima, da der fjernes fugt og støv. |
| 4. | Køb produkter med miljømærkerne Svanen og Blomsten, helst uden parfume. | Kemikalier bliver nøje reguleret, men der er fortsat stoffer, som vi ikke ved nok om. Hvis du ønsker ekstra tryghed under din graviditet, er det derfor en god ide at vælge produkter, der enten er mærket med Svanen eller Blomsten. For at få lov at iføre sig et af disse officielle miljømærker skal produktet leve op til en lang række krav om bl.a., hvilke kemikalier der må findes i produkterne. OBS: Der kan være parfume i miljømærkede produkter. |
| 5. | Begræns din kontakt med kemikalier fx rengøringsmidler, maling, sprayprodukter og hårfarve. | Din hverdag består af mange forskellige produkter, som kan indeholde stoffer, der mistænkes for at kunne skade barnet i din mave. Når man er gravid, er der ingen grund til at udsætte sig selv og barnet i maven for unødvendige kemiske stoffer. Gå derfor i en bue uden om kemikalier med advarselsmærkater. Vær ekstra forsigtig, når du bruger rengøringsmidler og undgå maling, spraydåser og hårfarve. |
| 6. | Variér din kost og spis mange forskellige fødevarer hver dag. Følg Sundhedsstyrelsens og Fødearestyrelsens anbefalinger om kosttilskud til gravide. | Mad er også en kilde til uønskede kemiske stoffer. Derfor bør du spise varieret, så du ikke får for meget af et problematisk stof. Som et vigtigt eksempel bør du spise forskellige fisk, fx rødspætter, sild og opdrættede laks, men undgå tunbøffer og andre friske udsækninger af de store rovfisk som tun, haj og gedde, der ophober kviksølv. Tun på dåse stammer dog som regel fra mindre tunfisk, hvis indhold af kviksølv er lavere end indholdet i friske tunbøffer. Men spis højst 1 dåse tun om ugen og undgå dåser med hvid/albacore tun. Se flere eksempler på mst.dk/gravid . |
| 7. | Brug kun medicin efter aftale med din læge. Det gælder også smertestillende midler og naturmedicin. | Medicin handler helt grundlæggende om kemiske stoffers virkning – også naturmedicin. De stoffer, du indtager, kan påvirke barnet i din mave. Derfor bør du begrænse dit medicinindtag til et minimum og kun indtage medicin og smertestillende midler efter aftale med din læge. |



Miljømærket tryksag
5041 0751